

Nyob Yam Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo
Los ntawm Kev Ua Kom Koj Txav Tau Yooj
Yim
Kev Ua Kom Ib Ce Muaj Zog Yuav Ua Rau Kom Koj



Kev ua kom txav tau yooj yim yuav pab tau kom koj txav tag nrho koj lub cev thiab tag nrho cov pob qej txha zoo zog es thiaj li saib tau txoj kev los ntawm tag nrho cov ces kaum. Nws tseem yuav ua kom koj qhov uas nws cia li ua nws (reflex) thaum uas tsav tsheb.

5 Qhov Kev Ua Kom Ib Ce Muaj Zog Uas Koj Yuav Ua Tau Los Ua Kom Koj Tsav Tsheb Tau Zoo Zog

Nco ntsoov nrog koj tus kws kho mob tham ua ntej pib qhov kev ua kom ib ce muaj zog.

1. **Muab lub puab tsaig khoov** – Muab koj lub taub hau khoov rau tom ntej, muab koj lub puab tsaig chwv koj lub hauv siab, qaij koj lub taub hau rov qab kom koj lub hauv pliaj ntsia saum qab nthab.
Qhov kev ua kom ib ce muaj zog no pab tau thaum uas kho cov iav thiab tiv thaiv kom tsis txhob nkees.
2. **Tig Lub Caj Dab** – Tig koj lub caj dab mus rau sab xis kom deb li deb tau; tig koj lub caj dab mus rau sab laug kom deb li deb tau. *Qhov kev ua kom ib ce muaj zog no pab tau rau thaum uas tig saib saum xub pwg mus saib qhov uas tsis pom, thaum tig mus nres tsheb, kho cov iav, thiab thaub qab.*
3. **Khoov Rau Ob Sab** – Saib ncaj qhb thiab lem koj lub taub hau rau sab laug li uas koj yuav kov koj lub pob ntseg mus rau koj lub xub pwg, rov qab ua li qhov no rau sab xis.
Qhov kev ua kom ib ce muaj zog no pab tiv thaiv kom tsis txhob nkees, thaum uas tig mus nres tsheb, thaum tsuj kom tsheb nres, kho cov iav, thiab saib nraum qab ntawm koj lub xub npwg.
4. **Muab Xub Pwg Nyom Rov Qab** – Muab tag nrho koj ob lub xub pwg nyom rov qab kom deb li deb tau. *Qhov kev ua kom ib ce muaj zog no pab tau rau thaum uas tig kauj, tiv thaiv kev nkees, thaub qab, thiab kho cov iav.*
5. **Tig Lub Cev** – Thaum uas zaum maj mam tig koj lub cev ntawm lub duav rov sauv mus rau sab laug ces tig rov qab. Ua qhov no rau koj sab xis thiab. *Qhov kev ua kom ib ce muaj zog no pab tau rau thaum uas tig mus nres tsheb, thaub qab, thiab kho cov iav.*

Cov lus qhia saum toj no yog muab los ntawm Lub Koom Haum AAA Pab Rau Kev Tshav Tsheb Xyuam Xim. Qhov Kev Pab Nyob Kom Noj Qab Nyob Zoo yog tau kev txhawb nqa los ntawm California Lub Caj Meem Fai Saib Xyuas Kev Laus. Yog xav tau cov kev pab thiab cov kev pab cuam uas muaj nyob hauv cheeb tsam koj nyob, hu rau 1-800-510-2020 cov tsis hnov lus (TTY) hu rau 1-800-735-2929.

